quest group

クエスト・ユーザーグループニュース　Vol.38

2017年10月号

みなさま、こんにちは。日に日に秋が深まってきましたね。これから乾燥や冷えが気になる季節ですが、早くもインフルエンザの患者数が増えているそうです。秋冬を元気に乗り切るためにも、健康管理に十分気をつけてお過ごしください。
さて、今号のユーザーグループニュースでは、キャンペーン案内や、停滞期を乗り越えるためのヒントをサプリメントアドバイザーエッセイで取り上げています。どうぞゆっくりご覧ください。

＜＜秋のキャンペーンもうすぐ終了！ 10月31日まで＞＞

クエスト社ではでるもんねを販売して１０年ほどになりますが、昔と違い、最近ではテレビや新聞、雑誌などの記事でも腸の健康の重要性を説くものをよく見かけるようになりました。

実際、腸の健康は体全体の健康に関わってきます。お客様もそれはよくご存知で、「年に一度の腸内クレンジングプログラムは欠かせない！」「これをやると体調がいい。」というお声もよくいただきます。

「でるもんね」３ヵ月コース＋「でるサポート」
（商品番号：3303 ）　　価格315ドル

＜でるもんねのココが魅力♪＞

クエストの腸内クレンジングプログラムは、朝と夜飲むだけの簡単なプログラムなので、日中は何かと忙しいという方にも安心して取り組んでいただけます。また、体にやさしいクレンジングですので、お腹が痛くて困るといったこともありません。
初めての方や今年はまだやっていないという方もこの機会に腸の大掃除をしてみませんか？

【でるもんねセット内容】
●でるクリーン
天然ハーブの力で病気や体調不良の原因となる寄生虫を駆除し、肝臓、腎臓の働きをサポート
●でるミックス
主成分の可溶性食物繊維が宿便や毒素を排出。植物成分で体にやさしく腸内クレンジング
●でるティー
植物成分で腸の機能を活性化させ、規則正しいお通じを促します。また、腸内だけでなく、腎臓や肝臓、血液の解毒を助けます。
●でるサポート
腸の働きを助ける善玉菌を補給し、腸内環境を健全化。１粒で10種類のプロバイオティクス（善玉菌）が40億個以上も摂取でき、食べ物の消化、吸収、解毒効果および免疫力を高めます。

★でるもんねセットをご購入の方に、飲み方ガイドブックをお送りしています。

でるもんねQ&A

Q１）プログラムを始めるのに、適した日はありますか？
A１）いつからでも始めることができます。例えば、平日働いている方であれば、土曜日の朝から始めれば、最初の2日は自宅でゆっくり過ごしながら慣れさせることができます。

Q２）注意事項はありますか？
A2）腹部の手術経験がある方で、消化管閉塞になりやすいと医師に注意されている方や消化管閉塞の既往のある方、腸腫瘍などの腸に関する持病をお持ちの方は「でるもんね」のセットのご使用はお勧めできません。「でるサポート」または「おなかサポートチュアブル」の単品でのご使用をお勧めします。妊娠中・授乳中、18歳以下の方は「でるもんね」のセットでのご使用は控えてください。「でるミックス」、「でるサポート」または「おなかサポートチュアブル」はお使いいただけます。

Q3)結果が出るまでに、どのくらいかかりますか？
A3)これは個人差が大きく、２、3日で変化を感じる方もいれば、腸内環境の改善にもっと時間がかかる方もいます。腸内環境は、それまでの食生活や生活環境が大きく影響しています。健康によい、良質の食べ物を摂ることは、体にとって重要ですので、効果があまり感じられない方は、まず食べ物を見直してみてください。オーガニックの果物、野菜、特に季節の根菜、全粒粉のパン、豆類、ナッツ類や種子類を多く含んだ食事を摂れば、プログラムの効果がさらに高められます。また、プログラム実行中は、赤身の肉、レバーなどの臓物、精製した小麦粉を使ったパン、缶詰、砂糖、バター、チーズ、乳製品、コーヒー、アルコール、たばこなどの摂取は避けるか、最小限に抑えてください。
プログラムが順調に進んでいるかどうかは、次のようなことから分かります。便の臭いがきつくなった、おならが出るようになった、かえって便秘になった、便の色が黒く変わった、便の量が増えた、トイレに行く回数が増えた、これらはすべて腸内環境が変わってきているサインです。

Q4)持病があり薬を飲んでいます。取り組んでもよいですか？
A4)何らかの持病がある方の場合、腸クレンジングから始めることは基本的にお勧めしていません。特に薬を服用中の方、服用していた方は栄養補強で先に体力をつけることが必要です。薬との飲み合わせの問題がありますので、取り組む前にクエスト・ユーザーグループまでお問い合わせください。

Q5)プログラムを実行すると痩せますか？
A5)「でるもんね」プログラムは、ハーブの力で腸内環境を整えることを目的としており、痩せるためのプログラムではありません。体内に溜まっている毒素や宿便を取り除くことで、自然と甘いものや脂肪の多い食品は食べたくなくなり、健康的な食生活になる方や、代謝が上がり体重が落ちる方もいらっしゃいますが、体は効率的に栄養分を吸収できるようになりますので、食事量や生活リズムに合った体重になる方が多いです。もし体重の減量もご希望であれば、「でるもんね」プログラムの他に、日々の食事や生活も見直されることをお勧めします。

Q6)プログラム実行中は、どのくらい水を飲んだら良いですか？
A6)毎日２–３ℓを目安に、水（浄水器を通した水、またはミネラルウォーター）を飲んでください。解毒を行なっている時は、十分に水分を摂ることが重要です。

Q7)プログラムは、どのくらいの期間実行したら良いですか？
A7)腸内クレンジングが初めての方は、３ヵ月続けることをお勧めします。その後は毎年１–３ヵ月のプログラムを行うことをお勧めします。毎日の食事で食物繊維が不足がちの方は、「でるミックス」をプログラム終了後も継続することをお勧めします。また、常に腸内環境を理想的に整えたい方、お肌の調子を良くしたい方は、「でるサポート」の継続がお勧めです。「でるサポート」を水なしで食べられるラムネタイプの「おなかサポートチュアブル」は、寝る前に水分を摂りたくない方にお勧めです。

Q8)旅行や出張の時は、どうしたら良いでしょう？
A8)旅行先でプログラムの実行が難しい場合は、「でるサポート」のみを持参して、継続してお飲みください。旅行で便秘になりやすい方、胃もたれになりやすい方は、１～２粒多く飲むと良いでしょう。他の製品は帰宅してから再開してください。「でるサポート」は単品でも販売しておりますので、不足分は別途ご注文いただけます。

＜サプリメントアドバイザーエッセイ＞

～停滞や下り坂を感じる時見直して頂きたいこと ～

自然療法で健康を回復しようと頑張っているつもりだけど、どうもこのところ回復しているという感じがしない、という方はいらっしゃいませんか？　特に夏が過ぎ、秋冬になると気温の変化とともに様々な変化を感じる方がいます。
そういう時に参考にして頂きたいヒントをお伝えします。

春に栄養補強を始めた方を例とします。

暖かくなる春から栄養補強を始めたので、割合すぐにお水を１日1.5リットル程度飲むことにも慣れ、栄養を摂りながら就寝時間の見直しもし、食事内容も見直し、少しずつ良く眠れるなと感じたり、便通が良くなったりしてきました。途中風邪を引いたり熱が出たり、皮膚から出すべきものがある方は湿疹が出たりと様々な毒出しがありましたが、夏は今までよりも楽に過ごせて、もうすぐ卒業では！と期待も膨らみます。

しかし、９月になり10月になり、リウマチの方の場合は何だかまた痛みが強まってきたように感じる、また花粉症などの方の場合、また症状がぶりかえしている・・・、トイレも近くなって、大丈夫かしら？不安も襲ってきた・・・そんな時はどうしたら良いのでしょう。

その際、見直して頂きたい点は以下の通りです。

１　保温/加温を忘れずに

気温が下がるより前に、保温をしてください。頭で考えるより早く体は気温の低下に反応しています。トイレが近くなる方は、飲んでいるお水の温度が人肌以上かどうか、再度チェックしてください。
ユーザーグループでお勧めしている「冷え取り靴下」は１年中大切ですが、とくに秋冬は４枚重ねるところを、５枚目に厚手の靴下を重ねてみたり、綿の２枚目と４枚目をウールに変えてみても良いです。暖房を入れる頃になったら、外出する時はカイロなども活用して加温してください。

２　就寝時間を再チェック

夏の間体調が良かったので以前のように夜更かししてしまった、という方はいませんか。眠れなくても良いので、22時には横になり、ゆっくり休める時間を１日８時間は取りましょう。

３　食事の再チェック

胃の不調を感じ始めた方は、夏に冷たいものを摂り過ぎたかもしれません。季節の根菜、暖かいものを摂るなどして内側から体を温めましょう。また秋になると食欲が出てしまう方は食べ過ぎにも注意です。

４　サプリメントは十分ですか？

ときどきいらっしゃるのが、体の状態に対して摂っているサプリメントの量や種類が少なすぎるという方です。症状が出る前にお薬を長く摂っていたり、塗っていたりした方、食べ物に気をつけていなかった、ストレスが強かった等の方は多種類の栄養補強が必要な場合があります。

また、ネオセルプラスやネオクレンズ、腸クレンジングを主に摂っていて良い変化がない場合も、基本となるネオパックなどの栄養補強が不足して結果が出ないということがよくあります。女性の場合、年齢によってはネオバランスが大切な場合もありますが、ネオバランスもネオパックなど他の栄養と一緒に使ってこそ良い変化が出ることもありますので、気になる場合はユーザーグループにご相談ください。お一人お一人に合ったお返事をしております。

５　ストレス対策は十分ですか？

仕事が大変な方、夏休みでお子さんがいて大変だった、９月10月は行事が多くて・・・とお母さん業が休めない方など、皆さん置かれている状況は様々ですが、その中でも自分の時間を持ったりストレス解消をすることは大切です。

以上のように秋冬は、夏の過ごし方が体調に出る場合が多いように思います。冷房などで体を冷やしすぎるとその影響が今頃になって出てきます。秋冬は特に冷え対策は大切です。また、皮膚からの毒出しが出やすい季節でもあります。皮膚から毒出しするのは、免疫力がある程度高くならないと起きないことなので喜ばしいことなのですが、見た目にかかわるので気になる方は多いと思います。予備知識として覚えておくと実際に出たときに対応しやすいと思いますが、この対応も誤ると回復に至らないケースもありますのでご相談ください。

秋冬にしっかり体を暖め生活習慣を見直して目指す健康を手に入れましょう。

クエスト商品☆体験談募集中！

あなたの体験談を募集しています。形式、字数は問いません。掲載させていただいた方には、５０ショッピングポイント（約5,750円相当！）を進呈いたします。

info@questuser.jp までお送りください♪

ユーザーグループオリジナル小冊子のダウンロード版を会員様に限り、無料進呈中！

クエスト会員様に限り無料にて、ユーザーグループオリジナル小冊子「アトピーと向き合う」、「リウマチ／膠原病と向き合う」のダウンロード版をお読みいただけます。

☆ご希望の方にはリンクをお送りしますので、ユーザーグループメール：info@questuser.jp　または、電話：０３−３９６９−９０７０までご連絡ください。なお、ユーザーグループのHP（http://www.questuser.jp ）からもお申し込みいただけます。
（１冊子につき、お１人様１回限り無料でご利用いただけます。２回目以降の請求は有料となりますのでご注意ください）
☆冊子版（500円／手数料・送料込）につきましては、現在、「アトピーと向き合う」のみございます。
ご希望の方はユーザーグループのHP（http://www.questuser.jp ）からお申し込みください。

①『アトピーと向き合う〜脱ステ・脱プロ・自然療法〜』（全６４ページ／画像集あり）

ステロイド外用薬を約１５年、免疫抑制剤を約３年使ってきた著者が、自然療法でアトピーを克服してきた記録。アトピーに限らず、体の不調を克服したいと思うすべての人に読んでもらいたい１冊です。

＊巻末には、24年間ステロイドを使用し内臓障害を併発しながらもアトピーを完治させたユーザーグループのアドバイザーによる、自然療法を始める前に、心理的、社会的に準備しておくべき要点を6ページにわたりまとめました。

『アトピーと向き合う〜脱ステ・脱プロ・自然療法〜』目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
01アトピー経歴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
02薬を断ったきっかけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
03脱ステ後の治療①〜通院していた頃〜・・・・・・・・・・・・・9
04脱ステ後の治療②〜「治してもらう」という意識を捨てる〜・・12
05脱ステ前に試みたこと〜体の中をキレイに〜・・・・・・・・・・13
06好転反応という考え方に出合う・・・・・・・・・・・・・・・・15
07栄養補強に出合う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
08好転反応の嵐を乗りこえる・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
09腸クレンジング〜傷がない柔らかい肌〜・・・・・・・・・・・・27
10重金属の解毒①・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
11重金属の解毒②・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33
12ヒールとメンドによる解毒・・・・・・・・・・・・・・・・・・39
13二度目の腸クレンジング、ヒールとメンド＆近況・・・・・・・50
14アトピーについて思うこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・52
15アレルギーマーチってご存知ですか？・・・・・・・・・・・・・54
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55
自然療法で完治を目指す前に　サポートスタッフより・・・・・・56
編集後記　　クエスト・ユーザーグループ・・・・・・・・・・・・62

画像集 Ⅰ p.23~

画像集 Ⅱ p.35~

②『リウマチ／膠原病と向き合う』（全８２ページ）

リウマチ/膠原病からの回復を目指して、自然療法に取り組んでいる方向けのガイドブックです。
リウマチ/膠原病を解決しようとクエスト社の製品を使い始める方は大変多くいらっしゃいます。健康問題を解決するには、病気についてきちんと理解し、どのように生活を見直していったら良いのかを知ることが大切です。体に良いとされていることが、リウマチ／膠原病の方には無理がある場合もあります。また、回復過程に、さまざまな体調の変化が訪れます。回復のためには、そうした変化を好転反応として、きちんととらえ、自分の体調と向き合い「治してもらう」という考え方から離れ、自分の心とも向き合う必要があります。そのためのヒントをまとめました。ご家族の方にも読んでいただきたい一冊です。

＊巻末の体験談集Ⅱでは、多くのリウマチ／膠原病から卒業した方の例の中から、2人の方の回復過程を詳しくご紹介した未発表の体験談も掲載しています。回復途上の皆様の参考にしていただけましたら幸いです。

『リウマチ／膠原病と向き合う』目次

1 リウマチ／膠原病とは？・・・・・・・・・・・・7
2 検査について・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
＜検査数値の見方＞
3 リウマチ／膠原病の治療・・・・・・・・・・・・12
4 食事を見直す・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
＜食事の注意点＞
5 生活習慣を見直す・・・・・・・・・・・・・・・19
6 好転反応の乗り超え方・・・・・・・・・・・・・25
◆痛みへの対処の仕方
7 サプリメントによる栄養補強
～お勧めのサプリメントと飲み方・・・・・・・30
8 リウマチ／膠原病を治そう
～完治のために・・・・・・・・・・・・・・・・・34
◆薬を止める時期の注意点
◆リウマチ／膠原病患者の家族の方へ
9 モチベーション維持のコツ・・・・・・・・・・・38
10治る人、治らないはここが違う・・・・・・・・・41
＜治る人＞
＜治らない人＞
11健康を維持する／さらなる健康を手に入れる・・42
体験談集Ⅰ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44
自然療法のみで回復した方たち
薬+自然療法で回復した方たち
参考体験談：繊維筋痛症のような症状から解放されました
体験談Ⅱ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53
10年間のステロイド注射から卒業しました
リウマチ症状、強膜炎、シェーングレン症候群からの回復
薬を併用しながらリウマチを卒業しました

薬剤師健康コラム
薬剤師専門相談の例・・・・・・・・・・・・・・・11
痛みと鎮痛剤のおはなし・・・・・・・・・・・・・23
季節ごとのアドバイス・・・・・・・・・・・・・・43

コラム
ステロイド外用薬と痛み・・・・・・・・・・・・・11
断食療法について・・・・・・・・・・・・・・・・16
現代型栄養失調について・・・・・・・・・・・・・17
腸内環境と免疫力・・・・・・・・・・・・・・・・18
自分の治癒力を信じる・・・・・・・・・・・・・・26
腹式呼吸法と丹田式呼吸法について・・・・・・・28
家事との関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
生活の工夫・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35
妊娠と出産・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
子育てと治療・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
関節の変形・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

Q＆A
冷え取りはいつまで行えばよいのでしょう？私は冷えてないと思うのですが
好転反応と悪化の区別がつきません
早く治したいのですが、サプリメントや水はたくさん飲んだ方が効果的ですか？
免疫力を上げるサプリメントはリウマチを悪化させ、クスリの効果を減らしませんか？
治った後もサプリメントを飲まなければいけませんか？
どうしても早く症状を取り去りたい
関節の変形が怖くて不安が大きい
薬は絶対止めた方がよいですか？

＜クエスト・ユーザーグループからのお知らせ＞

☆ユーザーグループでは、お勧めのサプリメントやサプリメントの効果的な飲み方、好転反応の乗り越え方、ご予算に応じたサプリメントのご提案・・・など、電話03-3969-9070(受付時間10-16時　土日祝を除く）またはメール、info@questuser.jp　にて相談を承っております。また、様々な健康問題を抱えている方のために、電話での専門相談（予約制／無料）もお受けしています。安心してクエスト製品をお使いいただくためにも、お気軽にご利用下さい。

～無料相談のご案内（予約制）～

＜予約方法＞メールか電話にてご予約ください。

☆薬剤師相談☆（いずれも10時、11時、12時）

10月：31日
11月：6日、8日、14日、22日、27日、29日

☆リウマチ卒業生相談☆(いずれも13時、14時、15時)

リウマチから卒業したスタッフによる相談を行っております。脱薬時の不安など経験者だからわかることをお話いただけます。

10月：27日
11月：2日、10日、21日、29日

★☆留守番電話対応について☆★

ユーザーグループの電話相談時間は、現在のところ平日10時－16時のため、仕事などでご相談できないという方やメールを書く時間がないという方のために、受付時間帯以外は、留守番電話でご用件を承っています。代表電話番号０３－３９６９－９０７０に電話を頂きますと、メッセージが流れますので、その後、会員番号、お名前、ご相談内容をはっきりとお伝えください。そして最後に、こちらからお返事するのにご都合の良い方法（電話、メールなど）をお知らせください。

＜クエスト・ユーザーグループ＞
●WEBサイト：http://www.questuser.jp
●ユーザーグループ・ブログ
http://d.hatena.ne.jp/questuser/